



برای کاهش کلسترول و قند خون لوبیای قرمز مصرف کنید

یک متخصص تغذیه گفت: لوبیا قرمز حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل است و مصرف لوبیا قرمز از ابتلا به دیابت، سرطان روده جلوگیری می کند...

یک متخصص تغذیه گفت: لوبیا قرمز حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل است و مصرف لوبیا قرمز از ابتلا به دیابت، سرطان روده جلوگیری می کند.

مریم مراداف افزود: لوبیا قرمز دارای ویتامین B3، B5، آهن و اسید فولیک است که اسید فولیک برای زنان باردار و افراد کم خون مؤثر است.

وی گفت: لوبیا قرمز حاوی سدیم پائین و پتاسیم بالا است که می تواند، برای افراد فشارخونی مفید باشد و هر 100 گرم لوبیا پخته 100 میلی گرم کلسیم دارد که برای استحکام دندان ها و استخوان ها مفید است.

این متخصص تغذیه افزود: آنتی اکسیدانی به نام سلنیوم در لوبیا وجود دارد که ضد رادیکال های مضر در بدن است و کمبود آن در بدن موجب ضعف ایمنی می شود.

مراداف اضافه کرد: لوبیا قرمز حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل است که فیبر به حفظ سلامتی سیستم گوارشی کمک بسیاری می کند و یک سیستم گوارشی سالم نیز از ابتلا به دیابت و سرطان روده جلوگیری می کند و فیبر قابل حل کلسترول و قند خون را پایین می آورد.